

MODEL LATIHAN FISIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN

Andreany Kusumowardani, Rita Untari, Pebriyanto Nindyo Nugroho

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Okupasi Terapi

Abstract: Physical exercise (exercise), Depression. The purpose of this study was to determine the effect of physical exercise on the level of depression in patients with depression at the Regional Psychiatric Hospital Surakarta. This research was conducted with pretest and posttest disaigh using statistical paired t-test. Results of this study showed that physical exercise significant influence on the decrease in the level of depression, evidenced by the 95% confidence level obtained p value = 0.002.

Keywords: physical exercise, depression

Abstrak: Latihan fisik (exercise), Depresi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap tingkat depresi pada pasien dengan depresi di RS Jiwa Daerah Surakarta. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *pretest and posttest disaigh* menggunakan uji statistik paired t-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik memberikan pengaruh yang bermakna pada penurunan tingkat depresi, dibuktikan dengan dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai $p = 0.002$.

Kata Kunci : latihan fisik, depresi

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang patut mendapatkan perhatian serius. Prevalensi depresi pada populasi dunia mencapai 3%-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Depresi menjadi salah satu penyebab terjadinya kecacatan di dunia. WHO memproyeksikan bahwa pada tahun 2020 depresi menempati posisi kedua penyakit yang menjadi beban dunia (global burden disease) (WHO, 2012).

Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi nasional gangguan mental emosional, meliputi depresi dan kecemasan, pada

penduduk berusia di atas 15 tahun mencapai 11,6% atau diderita oleh sekitar 19 juta orang. Daerah yang memiliki angka prevalensi tertinggi yaitu Jawa Barat, Gorontalo dan Sulawesi Tengah. Gejala depresi bervariasi, mulai dari perasaan sedih sepanjang hari, kehilangan ketertarikan pada aktifitas, kesulitan berpikir dan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan berat badan yang signifikan (APA, 2000). Gejala-gejala tersebut dapat bersifat kronis yang mengganggu aktifitas sehari-hari. Pada gejala paling berat, depresi dapat membawa perilaku bunuh diri (APA, 2000). Menurut data WHO, setiap tahun terjadi kasus bunuh diri sebanyak 850 ribu di dunia terakait dengan depresi (WHO, 2011). Di

Indonesia, kasus bunuh diri yang disinyalir karena depresi jumlahnya cukup banyak.

Depresi dapat menyebabkan penurunan kemampuan fungsional penderita dalam kehidupan sehari-hari, seperti berkurangnya motivasi untuk melakukan perawatan diri dan aktifitas sehari-hari, menurunkan produktifitas kerja, menarik diri dari pergaulan sosial, serta menghindari tanggung jawab terhadap peran yang harus dilakukannya dalam keluarga dan masyarakat (Maramis, 1994; Duncan, 2005). Penanganan depresi yang telah dilakukan selama ini menggunakan berbagai macam pendekatan, antara lain farmakologis, electroconvulsive therapy, dan non farmakologis yang terdiri psikoterapi interpersonal, terapi kognitif-perilaku, terapi perkawinan dan terapi keluarga (marital therapy and family therapy), serta seleksi terapi spesifik (Loosen, 2000). Pendekatan okupasi terapi yang menekankan proses biopsikososial dapat menggunakan aktivitas olah raga (sport) atau latihan fisik dapat memperbaiki fungsi, meningkatkan kesehatan, dan sarana pemanfaatan waktu yang konstruktif (Duncan, 2005). Latihan fisik yang dimaksud merupakan suatu jenis aktifitas fisik (physical activity) yang terencana, terstruktur, melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperbaiki atau mempertahankan kesehatan tubuh (physical fitness). Latihan fisik ini dapat meliputi latihan aerobik (aerobic exercise), latihan kekuatan dengan tahanan (strength/resistance exercise), dan latihan kelenturan (flexibility exercise) (ACSM, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *pretest and posttest disaigh* menggunakan uji statistik paired t-test terhadap 30 pasien dengan depresi. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data berupa sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang ditunjukkan kepada subyek penelitian dengan harapan akan dipergunakan untuk mengungkap suatu kondisi subyek yang hendak diteliti. Metode pengumpulan data ini menjadi cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode angket dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dari pasien melalui skala *Beck Depression Inventory (BDI)* yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa latihan fisik.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pemeriksaan BDI pasca perlakuan, terdapat perubahan nilai BDI. Rata-rata nilai yang diperoleh setelah diberikan perlakuan adalah 13.23 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi adalah 33. Di bandingkan nilai BDI rata-rata sebelum perlakuan yaitu 22, terjadi penurunan nilai sebesar 8.77 poin. Hampir seluruh responden menunjukkan penurunan nilai BDI setelah diberikan perlakuan, kecuali 2 orang responden yang nilai BDI nya justru mengalami peningkatan sebesar 4-5 poin setelah perlakuan. Mereka berdua adalah suami istri yang sama-sama menderita gangguan mental dan dirawat di RSJD Surakarta. Nilai BDI yang diperoleh istri meningkat

dari 28 (kategori depresi sedang) menjadi 33 (kategori depresi berat). Mengacu pada interpretasi penilaian BDI, maka semakin rendah nilai yang diperoleh maka gejala depresi makin ringan (baik). Oleh karenanya, dengan melihat rerata nilai BDI yang diperoleh setelah/ sesudah diberikan perlakuan dibandingkan pra perlakuan dapat disimpulkan bahwa secara umum gejala depresi yang dialami oleh pasien mengalami penurunan depresi. Hasil analisis statistik menggunakan Paired t-test diperoleh nilai t sebesar 7.375, 95% CI (6.33 – 11.19). Nilai t ini lebih besar dari t tabel (2.045). Nilai p dari analisis statistik pada semua sampel diperoleh hasil 0.002, lebih kecil dari 0.05, sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara latihan fisik dengan tingkat depresi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang telah dipublikasikan di American Journal of Preventive Medicine bertujuan untuk melihat efek latihan fisik terhadap depresi. Penelitian ini dilakukan sepanjang Juli 1998 hingga Oktober 2001 oleh peneliti dari UT Southwestern. Responden penelitian berjumlah 80 orang dengan gejala depresi ringan dan sedang. Mereka dibagi dalam 3 kelompok perlakuan, meliputi: latihan aerobik dengan intensitas sedang, aerobik dengan intensitas rendah, dan latihan kelenturan (stretching) selama 15-20 menit. Setelah 12 minggu diperoleh hasil bahwa semua kelompok menunjukkan penurunan gejala depresi dengan bobot yang berbeda. Kelompok pertama mengalami penurunan depresi

47%, kelompok kedua 30%, sedangkan kelompok stretching 29%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Blumenthal pada tahun 1999 melibatkan 156 subyek dengan depresi berat yang dibagi menjadi 3 kelompok: kelompok latihan aerobik, kelompok medikasi antidepresan (sertraline), dan kelompok kombinasi keduanya. Ketiga kelompok mendapat intervensi selama 4 bulan. Efek penurunan depresi paling cepat terlihat pada kelompok medikasi, namun demikian setelah 4 bulan tidak ada perbedaan antar ketiga kelompok terkait dengan gejala depresi. Lebih jauh didapati bahwa derajat depresi dan tingkat kekambuhan pada kelompok latihan aerobik lebih rendah di bandingkan dua kelompok yang lain. Hal ini dibuktikan dengan pemantauan terhadap responden selama 6 bulan pasca penelitian dan didapati bahwa 133 responden yang sebagian besar dari kelompok aerobik lebih jarang kambuh (Pedersen & Saltin, 2006; Harvard Health Publication, 2012). Suatu meta analisis yang dilakukan pada tahun 2001 terhadap 14 percobaan menemukan bahwa latihan fisik secara signifikan menurunkan gejala tingkat depresi. Depresi diukur menggunakan alat Beck Depression Inventory dengan perbedaan nilai rata-rata -7.3, 95% CI. Efek latihan ini sama dengan dengan penggunaan terapi kognitif (Lawlor & Hopker dalam Pedersen & Saltin, 2006).

Latihan fisik yang dilakukan juga dapat meningkatkan aktivitas endorphin yang merupakan enzim yang beredar di tubuh. Meningkatnya endorphin akan memperkuat imunitas alamiah tubuh serta mengurangi persepsi terhadap nyeri yang secara tidak langsung memperbaiki mood dan

mendorong aktivitas tubuh (Harvard Health Publication, 2012). Secara psikologis, kemampuan menunjukkan gerakan-gerakan yang dikehendaki selama latihan fisik akan meningkatkan keyakinan dan harga diri yang berpengaruh terhadap mood. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kuantitas dan kualitas kebutuhan tidur sehingga berpengaruh terhadap energi dan aktivitas tubuh yang lebih baik. Latihan fisik secara rutin juga membantu pemulihan yang lebih cepat terhadap stressor sehingga memperbaiki gejala depresi yang dimiliki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan fisik memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tingkat depresi. Di harapkan supaya mendapatkan hasil yang diperoleh merupakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan, bukan karena faktor-faktor lain diperlukan kelompok pembanding sehingga dapat diketahui bahwa

DAFTAR RUJUKAN

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- American Psychiatric Association (APA). (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM IV). 4th ed. Washington DC.
- American Psychiatric Association (APA). (2012). Depression. Retrieved March 14, 2012, from

<http://www.apa.org/health-reform/depression.html>

- Bonder, B.R. (1991). Psychopathology & Function. New Jersey: Slack Inc.
- Duncan, M. (2005). Three Approaches and Processes in Occupational Therapy with Mood Disorders. In Crouch, R. & Alars, V. (eds). Occupational Therapy in Psychiatry and Mental Health 4th ed. London: Whurr Publishers.
- Durstine, J.L., Peel. J.B., La Monte, M.J., Keteyian, S.J., Fletcher, E., & Moore, G.E. (2009). Exercise Is Medicine. In Durstine, J.L., Moore, G.E., Painter, P.L., & Roberts, S.O. (eds). ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities 3rd ed. Illinois: Human Kinetics.
- Maramis, W. F. (1994). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Pedersen, B.K. & Saltin, B. (2006). Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in Chronic Disease. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16, 3-63.